



Modulausbildung

Münchener Nahkampf / Krav Maga - Tage

Was und Wann?

Modul	Datum	Ort	Bemerkung	sonstiges
Krav Maga Basic Modul A1	04.05.24, 10:00 - 14:30	Turnhalle Fürst – Wrede - Kaserne	Sportgesund, sonst keine Vorbedingung	Min. 10 Personen, max. 30 Personen
Krav Maga Basic Modul B (Bodenkampf) / Messerabwehr	29.06.24, 10:00 - 14:30	Turnhalle Fürst – Wrede - Kaserne	Sportgesund, und Modul A absolviert	Min. 10 Personen, max. 30 Personen
Military Krav Maga / Combat Fighting	13.07.24, 10:00 - 14:30	Turnhalle Fürst – Wrede - Kaserne	Sportgesund und Modul A absolviert	Min. 10 Personen, max. 30 Personen
Krav Maga VIP Protection (Protect your family / friends / comrades)	14.09.24, 10:00 - 14:30	Turnhalle Fürst – Wrede - Kaserne	Sportgesund und Modul A absolviert	Min. 10 Personen, max. 30 Personen

Kameradinnen und Kameraden, die max. Teilnehmerzahl ist skalierbar! Es stehen genügend Ausbilder zur Verfügung, falls mehr als 30 TN melden.

Was ist Krav Maga?

Krav Maga, hebräisch für Kontaktkampf, ist ein Konzept das es erlaubt Menschen, jeden Alters und jeden Geschlechts Fähigkeiten zur Selbstverteidigung zu vermitteln.

Im Krav Maga wird auf einfache Prinzipien und intuitive Bewegungsabläufe zurückgegriffen, die auch in Stresssituationen abrufbar und unter Druck einsetzbar sind.

Die Anzahl der Techniken wird deshalb im Krav Maga bewusst niedrig gehalten.

Die Techniken bauen auf einfachen natürlichen Reflexen auf und sind somit auch bei geringem Trainingsaufwand leicht zu behalten.



Krav Maga behandelt Bedrohungen und Übergriffe mit und ohne Waffen.

Jedoch wird keine große Unterscheidung zwischen einem bewaffneten und einem unbewaffneten Angriff gemacht: die Techniken sind vom prinzipiellen Vorgehen her gleich.

Krav Maga zeichnet sich durch Realitätsnähe aus.

Dies wird auch im Training deutlich, wenn nicht nur aus allen Lagen (liegend, stehend, sitzend), sondern auch unter verschiedensten Bedingungen (z.B. im Dunkeln, im Treppenhaus, auf dem Asphalt) trainiert wird.

Ein besonderer Schwerpunkt wird im Krav Maga auf das Trainieren unter starker körperlicher Anstrengung als Simulation der Stressbelastung eines Übergriffs, sowie das Training in gestellten Szenarios gelegt.

Krav Maga ist ein flexibles System, das ständig den Erfordernissen im zivilen und professionellen Bereich angepasst und für die Belange von Selbstverteidigung, Selbstschutz und Selbstbehauptung weiterentwickelt wird.

Module

Die **Basis - Seminare A und B** geben einen tiefen Einblick in das Krav Maga Selbstverteidigungssystem und sind sowohl für Einsteiger und Anfänger, als auch für Fortgeschrittene geeignet. Wir zeigen Ihnen die grundlegenden Techniken und Prinzipien des Krav Maga und üben diese mit Ihnen ein. Weiterhin geben wir Ihnen Informationen zu den Themen - Bereichen Notwehr und Rechtsprechung und vermitteln Ihnen praktische Verhaltensregeln.

Im Modul **Military Krav Maga geht es (im Trupp) um:**

- Verteidigung mit Langwaffe gegen unbewaffnete Angriffe (z.B. : Schläge, Tritte)
- Verteidigung mit Langwaffe gegen Angriffe mit stockartigen und stichwaffenartigen Gegenständen
- Entwaffnung des Angreifers
- Sicherung und Eigensicherung des unmittelbaren Raumes

Im Modul **VIP Protection (unbewaffnet!)** lernen Sie, wie Sie ein Familienmitglied, einen Freund / Kollegen / Kameraden im Ernstfall schützen bzw. verteidigen können. **Alleine oder zu Zweit!**

Wo?

- Turnhalle Fürst - Wrede – Kaserne, Gebäude 7

Wer

- Kameradinnen und Kameraden VdRBw Landesgruppe Bayern
- Unbeordnete
- Beordnete
- Aktive



Verpflegung

Getränke / Snacks nach gusto bitte selbst mitbringen

Kosten

65 EUR / Modul und Person

Voraussetzungen:

- Sportgesund

Anzug mit Uniformtrageerlaubnis (UTE):

- Feldhose
- Ringschuhe / Hallenschuhe
- Tiefschutz wird **wärmstens** empfohlen, kann für 21 EUR vor Ort erworben werden, bitte bei Anmeldung angeben
- Bw – T- Shirt, oliv

Ansprechpartner

- VdRBw Kreisgruppe München - Land
 - H d.R. Andreas Dorny
andreasdorny@gmx.de
mobil: 0172 788 96 90

Trainer Manuel Schwab / CV:

[Instructor - Krav Maga \(krav-maga-se.rocks\)](http://krav-maga-se.rocks)

Anmeldung über Manuel Schwab – Krav Maga Southeast:

- info@krav-maga-se.rocks
bitte cc:
- andreasdorny@gmx.de

Betreff: (z.B.) Modul A Datum.

Name:

Vorname:

Adresse:

Tiefschutz benötigt: j/n, Ausführung (m/w), Kosten: 21 EUR



**WIR SIND
DIE RESERVE**

VERBAND DER RESERVISTEN
DER DEUTSCHEN BUNDESWEHR e.V.

Weitere Informationen über:

www.krav-maga-se.rocks

Dringende Empfehlung zur Vorbereitung / Ertüchtigung auf die Ausbildung:

5 Liegestütze

10 Situps

15 Squats (Kniebeugen)

→ Dauer 5 Minuten oder so lang wie möglich!!

→ **Dazu 5km Dauerlauf beherrschen**

→ Das Ganze 2-3 Mal pro Woche

→ Start: 4 Wochen vor Beginn Modul A

Es gelten die AGB von Krav Maga South East:

[AGB - Krav Maga \(krav-maga-se.rocks\)](http://www.krav-maga-se.rocks)